ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐ

ԱՎԱԳ ՍԵՐՆԴԻ ՀԻՇՈՂՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽՄԲԱԿՆԵՐԻ ՀԱՄԱԿԱՐԳՄԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՁԵՌՔ ԲԵՐՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՈՎ ԳՆՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ

***Ներածություն***

Առողջապահության նախարարության առաջնահերթություններից է համարվում առողջական հարցերի վերաբերյալ հանրության գրագիտությունը: Մեր առողջությունը մեծապես կախված է մեր կենսաձևից։ Եթե ուզում ենք ավելի քիչ հիվանդանալ, մնալ առույգ, ուժեղ, խելացի, պատրաստ նոր բացահայտումների, վայելել ամեն նոր օրը, մեր ապրելակերպը պետք է լինի ԱՌՈՂՋ։

Խրախուսելի չԷ դիպվածային առողջ ապրելակերպ վարել՝ ժամանակ առ ժամանակ։ Պատահում է, որ մարդիկ՝ նորաձև միտումների ազդեցության տակ, հանկարծ սկսում են ուտել միայն բանջարեղեն և սպորտով զբաղվել։ Բայց դա տևում է մի քանի շաբաթ կամ մեկ ամիս, որից հետո նորից վերադառնում են հին կենսաձևին՝ սիրելի բազմոցին, հեռուստացույց դիտելուն՝ չիփսերով և քաղցր գազավորված ըմպելիքով։ Ստացվում է արատավոր շրջան։

Առողջ ապրելակերպը պետք է դառնա հաճելի առօրյայի կայուն մասը` ներառելով առողջ սննդակարգ, աշխատանք և հանգիստ հավասարակշռություն պահպանում, ֆիզիկական ակտիվություն, առողջ էմոցիաներ: Առողջ սնվելու վարքագիծ և ակտիվ կենսաձև վարելու մշակույթ կարելի է ձևավորել ցանկացած տարիքում: Հայտնի է նաև, որ 60 տարեկանից հետո մարդիկ գտնվում են հիշողության կորստի ռիսկի գոտում:Հետևաբար, երկրում անհրաժեշտ է ունենալ ծառայություններ, որոնք կաջակցեն հանրությանը պահպանել հիշողությունը մեծ տարիքում: Այս նպատակին ընդառաջ ԱՆ-ը 2025 թվականին կշարունակի համակարգել ավագ սերնդի հիշողության զարգացման խմբակներ Երևան քաղաքում:

1. **«Հիշողության զարգացման խմբակներ»**

***Նպատակը***

*Ստեղծել նոր սոցիալական նորմեր՝ խթանելով ակտիվ և առողջ ծերացման նոր գաղափարախոսությունը: Առողջ և ակտիվ ապրելակերպը տարիքային սանմանափակումներ չի ճանաչում:*

Հայաստանում կյանքի միջին տևողությունը 74.9 է, որը համեմատական է զարգացած երկրների ցուցանիշներին: Սակայն 60 տարեկանից հետո մարդկանց կյանքի որակը հաճախ լինում է ոչ բավարար:

Համաձայն միջազգային ցուցանիշների՝ եթե 60 և ավելի տարիքի բնակչության բաժինն ամբողջ բնակչությության թվի մեջ կազմում է մինչև 9% հասարակությունը համարվում է երիտասարդ, 9-ից 13%-ը՝ ծերացող, 13%-ից ավելին` ծերացած: Հայաստանի համար այս թիվը կազմում է մոտ 13%, ինչը նշանակում է, որ Հայաստանը համարվում է ծերացող բնակչությամբ երկիր: Հետևաբար, ավելի մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել այս տարիքային խմբի բարեկեցությանը:

Թեև տարեցները Հայաստանում հիմնականում հարգված են երիտասարդ սերունդների կողմից և սերունդների միջև առկա են սերտ ընտանեկան կապեր, կա սահմանափակ պատկերացում այն ​​մասին, թե ինչ կարող են անել տարեցները կյանքի ուշ շրջանում: Սա ստեղծում է խարան, որը թույլ չի տալիս ավագ սերնդին հոգեպես և ֆիզիկապես լիարժեք ապրել, ընդգրկված մնալով հասարակության մեջ:

Գնման գործընթացի շրջանակներում Կատարողն իրականացնում է միայն ստորև աղյուսակում նկարագրված գործառույթները, որոնք վերաբերվում են «Ավագ սերդի հիշողության զարգացման խմբակների» կազմակերպման աշխատանքներին, որոնք կգործեն Երևան քաղաքի 4 դպրոցներում, շաբաթական 1 անգամ, 2025թ-ի հունվարի 15-ից մինչև դեկտեմբերի 25-ը.

1. ԳՆՄԱՆ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N** | **Անվանում** | **Տեխնիկական բնութագիր** |
|  | ***«Հիշողության զարգացման» ակումբների վարման ծրագիր*** | ***«Հիշողության զարգացման» թեմայով կրթական ծրագրի մշակում***  ***Նպատակը***  *Մշակել և ներդնել կոգնիտիվ խթանման ազգային ծրագիր, որը կկանխարգելի տարիքին զուգահեռ զարգացող հիշողության խնդիրները և հասանելի կլինի Հայաստանի ամբողջ տարածքում: Այն ուղղված է դեմենցիայի կանխարգելմանը:*  ***Տևողությունը***   1. Ծրագիրը կգործի 2025 թվականի հունվարի 15-ից մինչև դեկտեմբերի 25-ը:   ***Խմբակի բնութագիրը***  Այս ծրագիրը պիլոտային նպատակով ներդրվել է 2024թվականին և շարունակական կլինի 2025 թվականին: Վերոնշյալ ժամանակահատվածում, Երևան քաղաքի 4 դպրոցներում կշարունակվեն իրականացվել «Հիշողության զարգացման» խմբակները: Վայրերը կներկայացնի Պատվիրատուն:  ***Գործառույթները***   1. ***Հաղորդակցման համակարգման աշխատանքներ***   Ապահովել հաղորդակցման մասնագետի մասնակցությունը ակումբների վարման ողջ ընթացքում` բոլոր շահագրգիռ կողմերի հետ (դպրոցներ, քաղաքապետարան, դասավանդողներ, ակումբի գործունեությունը համակարգող այլ թիմեր, մասնակիցներ): Հաղորդակցման մասնագետի գործառույթներն են.   * Կատարողը խմբակներում ապահովում է 196 դասաժամ, 2025 թվականին` Պատվիրատուի հետ համաձայնեցված ժամանակահատվածում, դասավանդողների ցանկը հանաձայնեցնելով Պատվիրատուի հետ: Նախատեսել նվազագույնը 10 000ՀԴ վարձավճար` յուրաքանչյուր ժամի համար: * Կազմակերպել խմբակների հետ կապված բոլոր աշխատանքային հանդիպումները` առցանց, թե առկա: * Իրականացնել աշխատանքային պրոցեսի ժամկետների վերահսկողություն. Պատվիրատուն փոխանցում է Կատարողին խմբակների շուրջ իրականացվող բոլոր աշխատանքների ժամկետները, ըստ որի Կատարողը հիշեցումներ է ուղարկում պատասխանատուներին և հետևում, որ ճիշտ ժամանակին իրականացվեն աշխատանքները: * Մասնակցել բոլոր հանդիպումներին` իրականացնել գրառումներ, կազմել հանդիպման արձանագրություններ: * Կազմել խմբակների պատասխանատուների ցանկերը` կոնտակտային տվյալներով և վարել ամբողջ ներքին հաղորդակցումը դպրոցների հետ: * Կատարողը կազմում է ցանկ մասնակիցների կոնտակտային տվյալներով: * Վարել ամբողջ միջոցառման գրագրությունը, իրականացնել հեռախոսազանգեր, կազմել էլեկտրոնային նամակներ: * Մշակել ձևաչափեր և համակարգման այլ փաստաթղթեր: * Կատարողը կազմակերպում է հյուրերի հրավերի գործընթացը` բոլոր արշավների փակման արարողության ժամանակ: * Ընթացիկ հաղորդակցման այլ գործառույթներ:  1. ***Մշակել դասացուցակ խմբակի համար***, որը հիմնված կլինի 2024թվականի փորձարարական ծրագրի արդյունքների վրա և կներառի հետևյալ բաղադրիչները.  |  |  |  | | --- | --- | --- | | Առարկա | նկարագրություն | Տևողություն | | Հիշողության զարգացման տեխնիկաներ | Նեյրոբիկա  Մնեմոնիկա  Խաղեր  Կոգնիտիվ վարժություններ | 3 ամիս | | Գերոհոգեբանություն | Ավագ տարիքի հոգեբանություն, կոնֆլիկտների կառավարում, սթրեսի կառավարում, սոցիալական կապերի ստեղծում և պահպանում | 2 ամիս | | Առողջություն | Դասախոսություններ տարածված հիվանդությունների վերաբերյալ` ռիսկի գործոններ, կանխարգելում, առողջության ինքնակառավարում, պահպանում | 7 ամիս |  1. **Կատարել դասախոսների ընտրությունը, ապահովել աշխատավարձով:** Դասախոսները պետք է ունենան առնվազն 3 տարվա աշխատանքային փորձ: 2. **Ապահովել խմբակները գրենական պիտույքներով ամբողջ տարվա ընթացքում:** 3. **Այցելություն թատրոն**  * Յուրաքանչյուր կիսամյակը մեկ կազմակերպել մասնակիցների այց թատրոն: Պայմանավորվել թատրոնի ադմինիստրացիայի հետ, ապահովել տոմսերը, համաձայնեցնել մասնակիցների հետ թատրոն այցելության օրը և ժամը: *Ըստ սահմանված կարգի տոմսերը տրամադրվում են անվճար (պետության կողմից է ֆինանսավորվում):* Կատարողը միայն համակարգում է պրոցեսը:  1. **Էքսկուրսիաների կազմակերպում բոլոր մասնակիցների համար**   2025 թվականի ընթացքում կազմակերպել թվով 2 էքսկուրսիա քաղաքից դուրս`   * Մաչանենց տուն * Վան Արդի (կամ Ոսկեվազ) գինիների գործարան   Էքսկուրսիաների ընթացքում ապահովել տրանսպորտ, սնունդ և զբաղմունքներ ամբողջ օրվա ընթացքում:   1. Բացի ընդհանուր էքսկուրսիաներից` յուրաքանչյուր մարզիչ իր խմբի հետ կկազմակերպի երկուական էքսկուրսիա: Կատարողը կաջակցի մարզիչին` համակարգելու խմբային էքսկուրսիանները**`** հավաքելով գումարները մասնակիցներից, համակարգելով սնվելու գործընթացը էքսկուրսիայի ընթացքում, տրանսպորտի ապահովումը: 2. Այսպիսով, բացի Հիշողության զարգացման խմբակների կազմակերպումը, Կատարողը կկազմակերպի հետևյալ միջոցառումները.  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **միջոցառում** | **քանակ** | **գումար** | | Էքսկուրսիա Մաչանենց տուն | 1 | Վճարում է Կատարողը | | Էքսկուրսիա Վան Արդի (կամ Ոսկեվազ) | 1 | Վճարում է Կատարողը | | Թատրոն | 2 | Տոմսերի արժեքը` պետության ֆինանսավորմամբ | | Առանձին խմբերով էքսկուրսիաներ | Յուրաքանչյուր խումբ` 2 անգամ | Վճարում են մասնակիցները, համակարգում է Կատարողը |  1. ***Իրականացնել Նոր տարվա արարողություն` կազմակերպել հետաքրքիր ժամանց և հյուրասիրություն:***   **10.Ժամկետներ`**  «Հիշողության զարգացման» խմբակները Կատարողը մեկնարկում է 2025 թ հունվարի 15-ից և ապահովում շարունակականությունը մինչև 2025 թ-ի դեկտեմբերի 25-ը:  **ԿԱՏԱՐՈՂԸ ԲՈԼՈՐ ԳՈՐԾԱՌՈՒՅԹՆԵՐԸ ՀԱՄԱՁԱՅՆԵՑՆՈՒՄ Է ՊԱՏՎԻՐԱՏՈՒԻ ՀԵՏ:** |
|  |  |  |

1. **ԳՆՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱՑՈՒՅՑ ԵՎ ԱՌԱՎԵԼԱԳՈՒՅՆ ԳԻՆ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Անվանում | Չափման միավոր | Մատակարարման վայր | Կատարման ժամկետ |
| ***«Հիշողության զարգացման» խմբակներ*** | դրամ | Կառավարական տուն 3 | 2025 թվականի հունվարի 15-դեկտեմբերի 25-ը: |

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА УСЛУГ ИМПЛЕМЕНТАЦИИ КЛУБОВ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

***Введение:***

Օдним из приоритетов Министерства здравоохранения является повышение грамотности населения в вопросах здравоохранения. Наше здоровье во многом зависит от нашего образа жизни. Если мы хотим меньше болеть, оставаться бодрыми, сильными, умными, готовыми к новым открытиям, радоваться каждому новому дню, наш образ жизни должен быть ЗДОРОВЫМ.

Здоровый образ жизни нельзя вести время от времени. Бывает, что люди под влиянием новых веяний/тенденций вдруг начинают есть только овощи и заниматься спортом. Но это длится несколько недель или месяц, после чего они возвращаются к прежнему образу жизни: любимому дивану, просмотру телевизора с чипсами и сладкой газировкой. Образуется порочный круг.

Здоровый образ жизни должен стать устойчивой частью приятной повседневной жизни, включающей здоровое питание, работу и поддержание спокойного равновесия, физическую активность, здоровые эмоции. Формирование культуры здорового пищевого поведения и активного образа жизни желательно начинать с раннего возраста.

В 2024 году планируется провести следующие акции:

1. **«Здоровое и активное старение»**

***Цель:***

*Создать новые социальные нормы, продвигая новую идеологию активного и здорового старения. Здоровый и активный образ жизни не знает возрастных ограничений.*

Средняя продолжительность жизни в Армении составляет 74,9 лет, что сопоставимо с показателями развитых стран. Однако качество жизни людей после 60 лет зачастую недостаточно.

По международным показателям, если доля населения в возрасте 60 лет и старше в общей численности населения составляет до 9%, общество считается молодым, от 9 до 13% – стареющим и более 13% – старым. Для Армении эта цифра составляет около 13%, а это значит, что Армения считается страной со стареющим населением. Поэтому больше внимания следует уделять благополучию этой возрастной группы.

Хотя молодое поколение в целом уважает пожилых людей в Армении и между поколениями существуют тесные семейные связи, понимание того, что пожилые люди могут делать в зрелом возрасте, ограничено. Это создает стигму, которая не позволяет старшему поколению жить полноценной умственной и физической жизнью, оставаясь при этом включенным в общество.

Для старшего поколения будут введены следующие услуги:

***«Клуб развития памяти»***

Как известно, ухудшение памяти начинается у людей после 30 лет и с этого возраста людям следует начинать вмешательства по повышению нейропластичности мозга. Цель этой группы — научить участников выполнять упражнения, способствующие нейропластичности. Кроме того, известно, что стимуляция нейропластичности предотвращает развитие деменции.

Будут открыты 2 клуба, где будет реализовываться экспериментальная программа «Развитие памяти». Обученные специалисты будут приходить раз в неделю и выполнять с участниками различные упражнения по улучшению функций мозга. Вклад клубов также будет включать в себя визит специалистов клуба и осведомленность о здоровом образе жизни, посещение театр, оценку программы.

На подготовительном этапе будет осуществляться разработка учебного материала, подбор специалистов, обучение.

**Техническая характеристика**

***Разработка образовательной программы по теме «Развитие памяти».***

***Цель:***

Иметь национальную программу когнитивной стимуляции, которая будет усовершенствована в ходе пилотной программы и доступна по всей Армении. Оно будет направлено на профилактику деменции.

***Продолжительность:***

1. Разработать план реализации в период с 1 мая по 25 декабря 2024 года.

***Профиль группы***

В указанный период 2 раза в неделю в 2-х местах будут проходить группы «Развитие памяти». Места предоставляет заказчик.

Программа каждого дня группы будет построена вокруг следующих мероприятий:

1. Нейробика

2. Настольные игры, улучшающие память или активирующие игры.

3. Социализация по выбранным темам.

***Содержание***

1. Провести исследование литературы и составить пособие по когнитивно-стимуляционным играм для старшего поколения.
2. Выбирать не менее 20 видов игр, включая настольные, групповые игры. Учитывать реалистичность игровой реализации.
3. Для каждой игры разработать:

• Описание игры

• Влияние на когнитивные функции

• Необходимые аксессуары

• Картинки об игре

• Подробные инструкции.

1. Включить в пособие перечень и описание нейробных упражнений по предоставленному Заказчиком видео, где представлена ​​серия нейробных упражнений. Предоставить описание, фотографии и правила для каждого упражнения, представленного в видео.
2. Разработать материал для пособия объемом не менее 40 страниц, шрифт Times New Roman, размер шрифта 12, межстрочный интервал 1,5.
3. Подготовьте брошюру на основе окончательной версии, одобренной Заказчиком. Материал брошюры должен составлять 4 страницы формата А4 с вышеуказанными характеристиками и быть написан на языке, понятном старшему поколению.
4. Доставить программу и содержание брошюры Заказчику в электронном виде.
5. Создавать программу используя надежные источники. Дайте ссылки на источники.
6. Предоставлять ссылки на источники.
7. Подготовить рабочую тетрадь для участника курса социализации. При обработке материалов использовать предоставленные Заказчиком рекомендации по здоровому старению. При необходимости использовать дополнительные источники. Подготовить материал на 40 страницах формата А4. Включить в рабочую тетрадь теоретическую часть и практическую работу.
8. Информационный листок

Подготовить информацию о клубе в пределах страницы А4, которая впоследствии будет использована для разработки флаеров и постеров.

1. Разработать учебную программу и график клуба.
2. Оказывать профессиональную поддержку учителям на протяжении всей кампании. С этой целью организовать регулярные встречи-обсуждения. Выявлять проблемы, разрабатывать решения. График встреч согласовывать с Заказчиком.

*Сроки выполнения:*

Исполнитель должен обеспечить деятельность клубов с 15-ого января до 25- ого декабря 2025 года.